ALINCO FITNESS

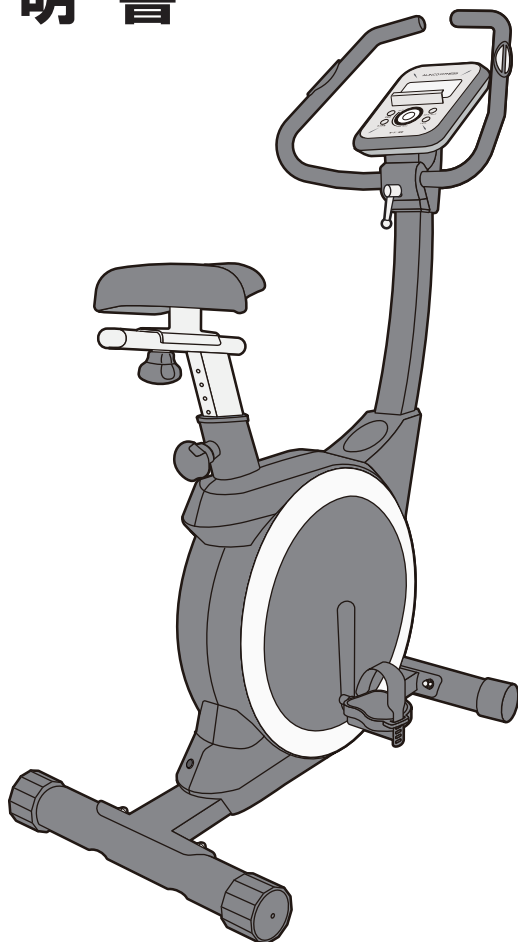
品名

プログラムバイク７２１９

品番

AFB7219

取 扱 説 明 書

INDEX

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン･仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

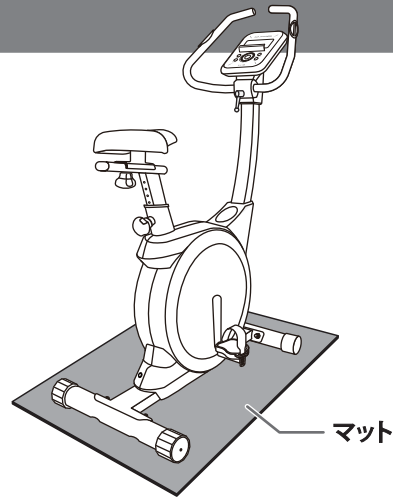
この度は、プログラムバイク７２１９「ＡＦＢ７２１９」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重１２０kg以下・連続使用時間３０分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は本製品を休ませてください。**）

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております。）

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や重傷を負う可能性があるものを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、損害を負ったり、物的損害が発生するものを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味

- 絶対におこなわないでください。
- 分解をしないでください。
- 必ず指示にしたがい、おこなってください。
- OK? 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警　告

本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、運動以外の目的では使用しないでください。

本製品は日本国内でのみお使いください。

本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。

次に該当する方は本製品を使用しないでください。

- 医師が使用を不適当と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方

上記以外に身体に異常を感じているとき

小学生以下及び１人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。

本製品の使用体重制限は最大１２０ｋｇです。
体重が１２０ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、本製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。

本製品の連続使用時間は最大３０分です。
３０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。
故障の原因になります。

ご使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルト・ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。

ご使用前に、サドル及びハンドル取付部分がしっかり固定されており、運動しやすいように調節されていることをご確認ください。

注　意

室温が１０℃以下、３５℃以上の状態ではご使用にならないでください。表示メーターが正常に表示しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。

この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

警　告

本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。

本製品の「組立時」「使用時」「移動時」にボルト・ナット・パイプ・駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマットなどを必ず敷いてください。

安全のため、組立の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。

本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注　意

組立の際は十分に広い場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう、ご注意ください。

組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。

組立前には部品が全て揃っていることをご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。

組立完了後、本体に大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

使用中の警告・注意事項

警　告

本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）、フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。
また、手、指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。

裸足・靴下・ストッキングで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

警告・注意事項

- 乗降する際にハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
- 立ち上がったままでのペダリングや本体が左右に激しく揺れるほどアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。
- 運動中は必ずハンドルを握ってください。
- 回転中のクランク（ペダル回転部）やホイールには決して直接触れないでください。また、本体カバーを外した状態では使用しないでください。回転部に巻き込まれ重大な事故を起こすおそれがあり大変危険です。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 本製品を脚立や踏台などの代わりに使用しないでください。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- 使用中・使用中以外でも本体内部の駆動部に手指などを入れたりしないでください。
- 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- 使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 各部を調節するときには手指などを挟まないようご注意ください。
- 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄り掛かったり、腰を掛けたりしないでください。

⚠ 注　意

- 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み、故障の原因になります。
- 本製品はしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。**
  また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。(弊社では専用マットを別売しております)
- 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注　意

- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
  また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
  サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- 特にご注意いただきたい内容をラベルにして本体に貼っています。ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- 小さいお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用方法は事故の原因になります。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 本製品保管の際にも必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
  お買上げ日より１年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- OK? 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。
  また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めにしたがってください。

電源の警告事項

ー本製品はAC100V(50/60Hz)電源を使用しますー

警告

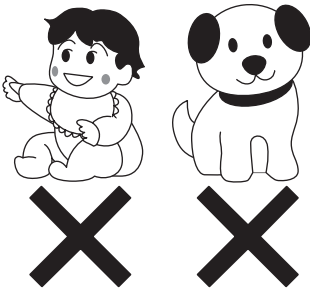
- ご使用後は必ず、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。
- 使用しないときや、雷が鳴り出したときには、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
- 本製品付属の専用AC/DCアダプター以外を使用しないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
- コンセントからAC/DCアダプターを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。
また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
- 使用中及び本製品の移動・保管の際には、AC/DCアダプターのコードの上に重量物や本製品が載らないようにご注意ください。断線や短絡（ショート）・発火の原因になります。
- 保管の際、AC/DCアダプターのコードをアダプター本体や製品本体などに強く巻き付けたりしないでください。断線や短絡（ショート）・発火の原因になります。

警告・注意事項

子どもに触らせない

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

使用中以外も本体内部などの駆動部分に手指など入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないように十分ご注意ください。

ハンドル・サドルの固定確認を行う

サドル調節部及びハンドル取付部分などがしっかりと固定されていることをご確認ください。

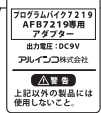
必ずハンドルを握り、サドルに腰かける

立ち上がったままのペダリング、本体が左右に揺れるほどのアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。

専用アダプター以外は接続しない。

本製品付属の専用ＡＣ/ＤＣアダプター以外を使用しないでください。故障や感電、漏電、発火の原因になります。

プログラムバイク7219
AFB7219専用
アダプター
出力電圧：DC9V
アルインコ株式会社
警告
上記以外の製品には使用しないこと。

アダプターコードのラベルに記載している品番を必ず確認してください。

※ 保管の際、コードをAC/DCアダプター本体や製品本体などに強く巻き付けたりしないでください。断線や短絡（ショート）・発火の原因になります。

専用AC/DC
アダプター

マットの上に設置する

本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております）

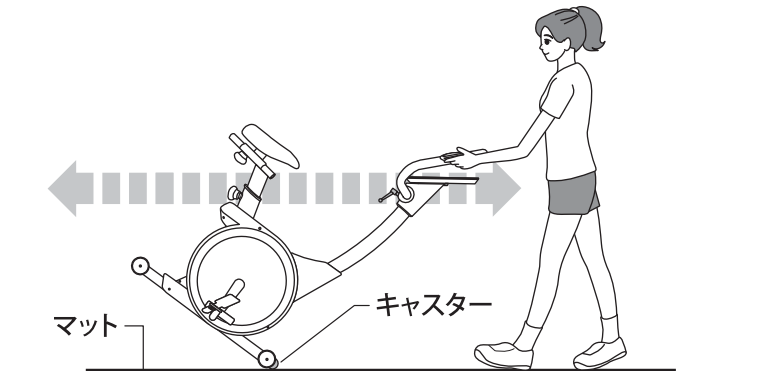
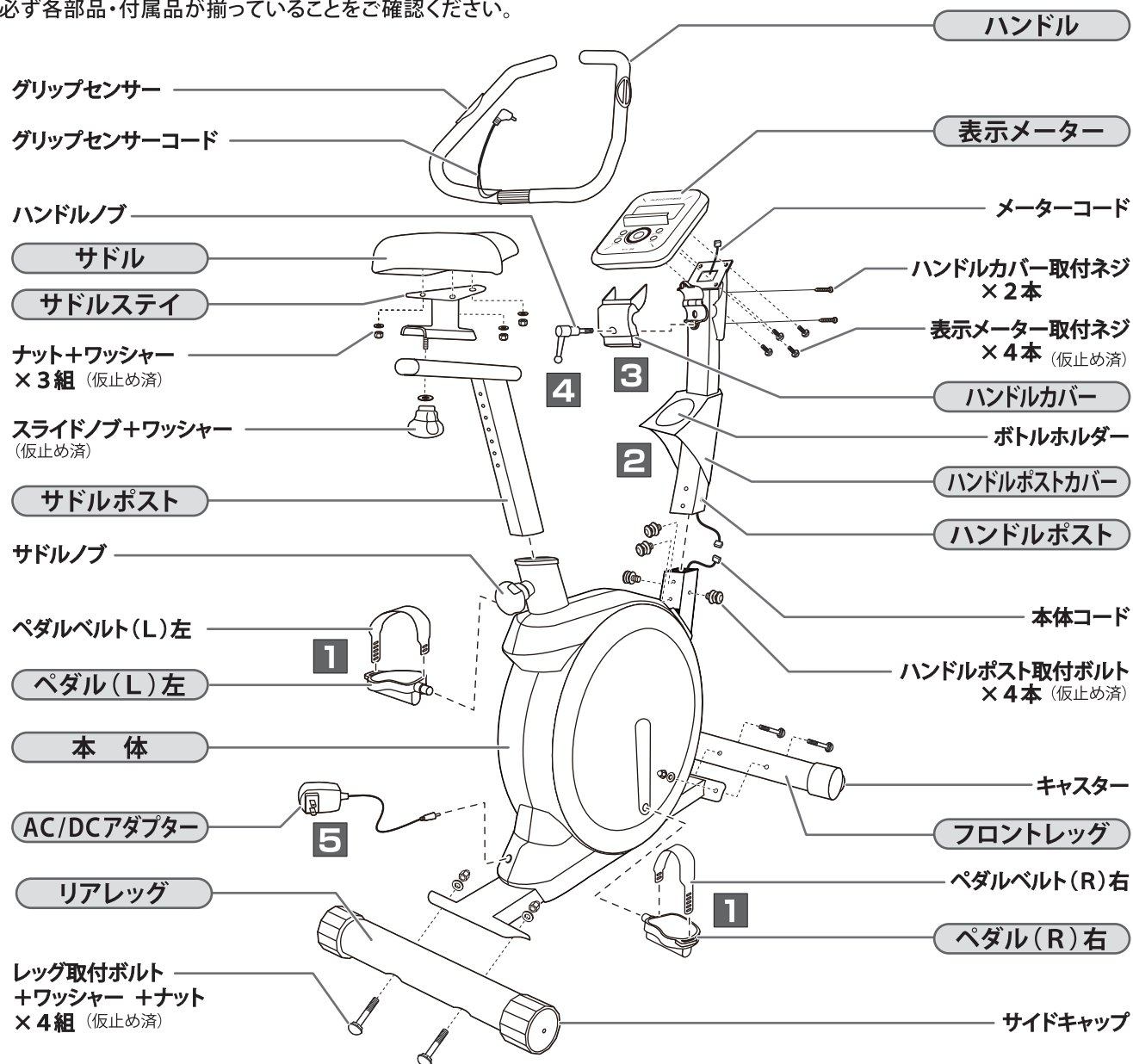
巻き込み注意

巻き込みを防ぐため、身体のサイズに合った運動着を着用し、フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。
また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。

裸足・靴下・ストッキングで使用しない

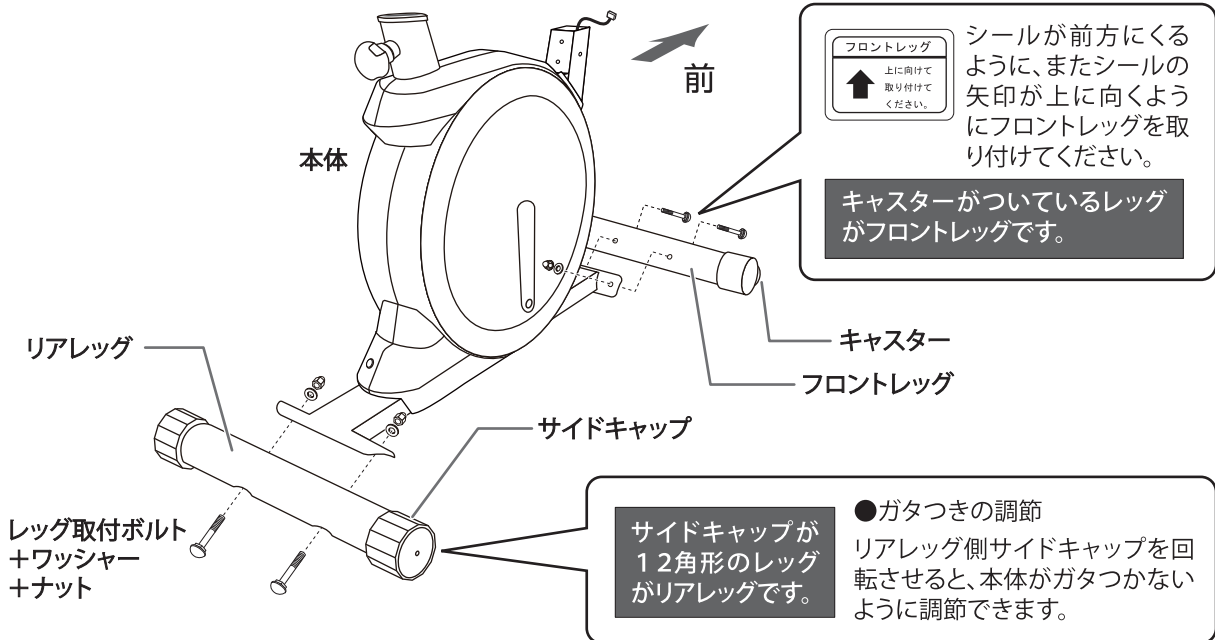
必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

移動はマットの上で

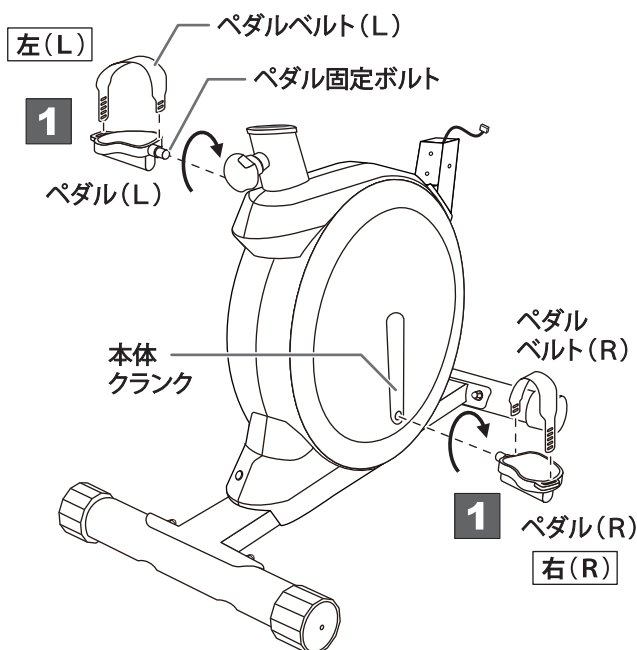
本製品は、キャスターで移動可能ですが、移動の際はハンドルなどがグラついていないか確認し、本体ハンドルを握り、キャスターによって床を傷つけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

各部の名称　部材及び付属品
梱包を開けましたら組み立てを行う前に、
必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。
ハンドル
グリップセンサー
グリップセンサーコード
表示メーター
メーターコード
ハンドルノブ
サドル
サドルステイ
ハンドルカバー取付ネジ
×２本
表示メーター取付ネジ
×４本（仮止め済）
ナット＋ワッシャー
×３組（仮止め済）
4
3
ハンドルカバー
スライドノブ＋ワッシャー
（仮止め済）
ボトルホルダー
2
ハンドルポストカバー
サドルポスト
ハンドルポスト
サドルノブ
本体コード
ペダルベルト（L）左
1
ハンドルポスト取付ボルト
×４本（仮止め済）
ペダル（L）左
本　体
キャスター
AC/DCアダプター
5
フロントレッグ
ペダルベルト（R）右
リアレッグ
1
ペダル（R）右
レッグ取付ボルト
＋ワッシャー ＋ナット
×４組（仮止め済）
サイドキャップ
付属品
1
ペダル＋ペダルベルト
（左右）
1組
4
ハンドルノブ
1個
5
ＡＣ/ＤＣアダプター
1個
2
ハンドルポストカバー
1個
3
ハンドルカバー
＋ネジ×２本
1組
工具 ３種
必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。 また、弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）
を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

組立手順 （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順にしたがい組み立ててください。）

必ず、軍手などを着用し、大人２人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、全て作業が終わった後、付属の工具などを使って、しっかり増し締めしてください。

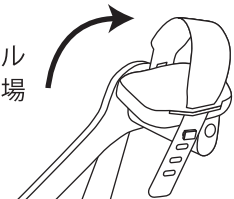
1 本体にレッグを取り付けます

本体にフロントレッグとリアレッグをレッグ取付ボルト＋ワッシャー＋ナット（４組）で取り付けます。
レッグの裏面（角穴）からボルトを差し込みます。

2 ペダルを取り付けます

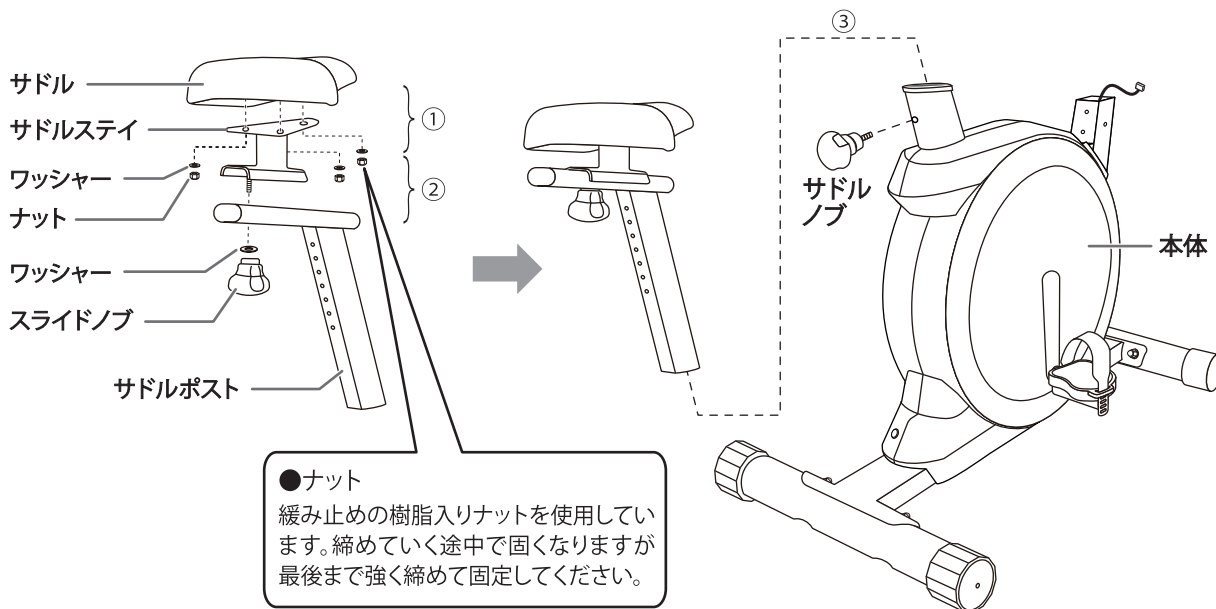
① **1** ペダルにペダルベルトを取り付けます。ペダルベルトには、Ｌ・Ｒの表示がありますので、ペダルのＬ・Ｒの表示に合わせて取り付けてください。

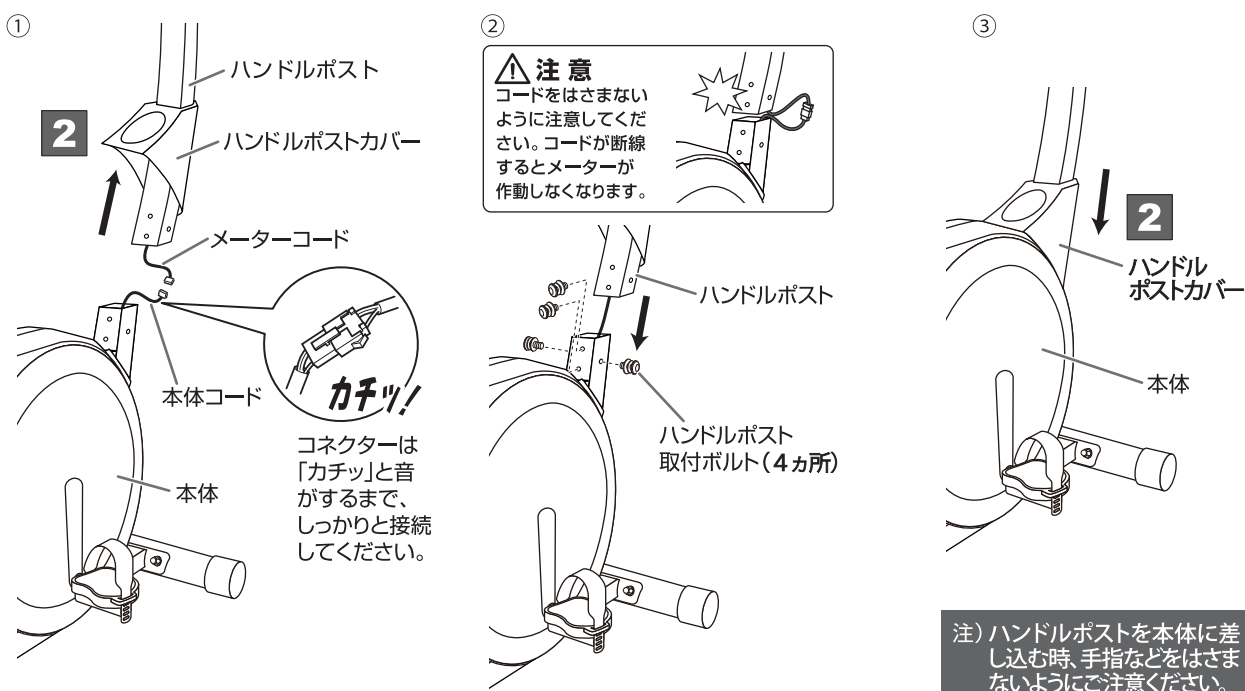
② **1** ペダルを本体クランクに取り付けます。ペダルには、ペダル固定ボルトの先端にＬ・Ｒの表示がありますので、（Ｌ）は左へ、（Ｒ）は右へ、間違えないよう取り付けてください。

⚠ **注意** 左（Ｌ）ペダルは、逆にネジを切っています。取り付けの際は付属の工具で左に回して取り付けしてください。右（Ｒ）ペダルは、右に回して取り付けしてください。
ペダル固定ボルトを逆に回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

ペダル固定ボルトは、付属の工具で強く締めてください。

締め付けが弱い場合、ペダルを回すたびに異音を感じる場合があります。

組立手順（床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順にしたがい組み立ててください。）

3 サドルを取り付けます

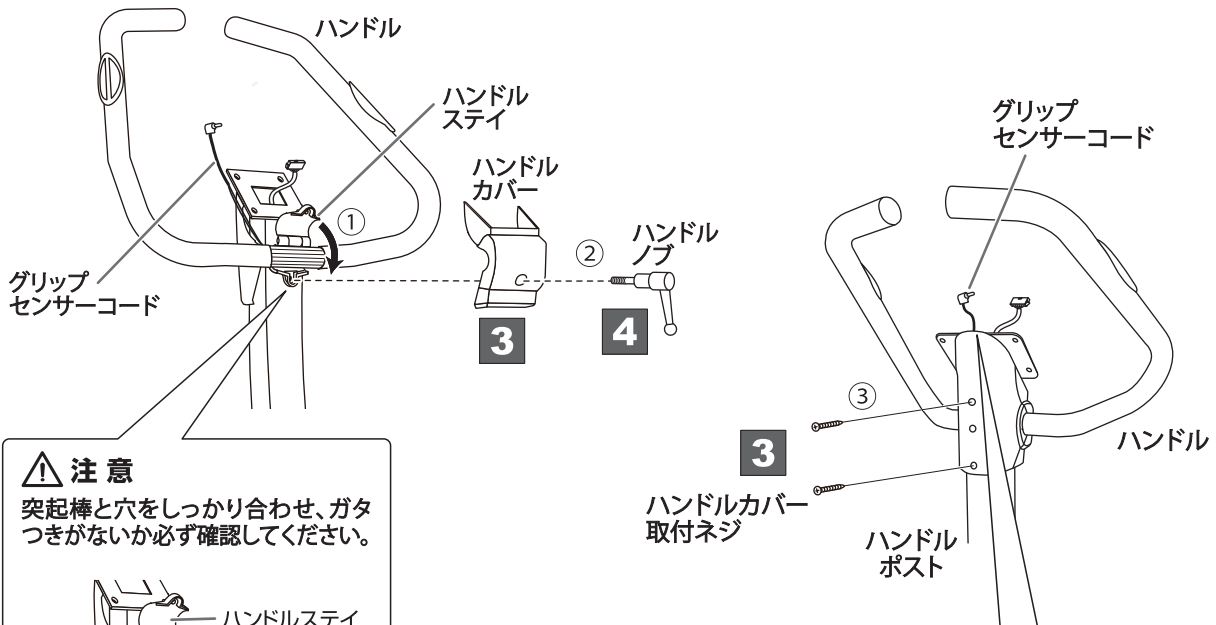
① サドルをサドルステイに載せ、ナット＋ワッシャー（３組）で取り付けます。
② サドルポストにサドルステイを載せ、スライドノブ＋ワッシャーで固定します。
③ サドルポストを本体に差し込み、サドルの高さを合わせ、サドルノブで固定します。

4 ハンドルポストを固定します

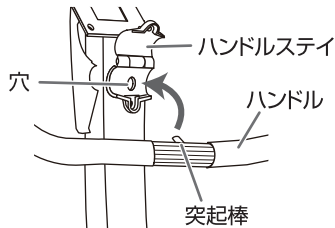
① ハンドルポストに、**2** ハンドルポストカバーを通して、ハンドルポストから出ているメーターコードを本体コードに接続します。
② 本体にハンドルポストを差し込み、ハンドルポスト取付ボルト（４ヵ所）で取り付けます。
③ **2** ハンドルポストカバーを下におろします。

組立手順 （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順にしたがい組み立ててください。）

5 ハンドルを取り付けます

① ハンドルステイにハンドルをはさみ込みます。
② 3 ハンドルカバーをかぶせ、4 ハンドルノブでハンドルを固定します。
その際、ハンドルのグリップセンサーコードはハンドルカバー上のすき間から出すようにします。
③ ハンドルポストの背面から、3 ハンドルカバー取付ネジ（2本）で 3 ハンドルカバーを固定します。

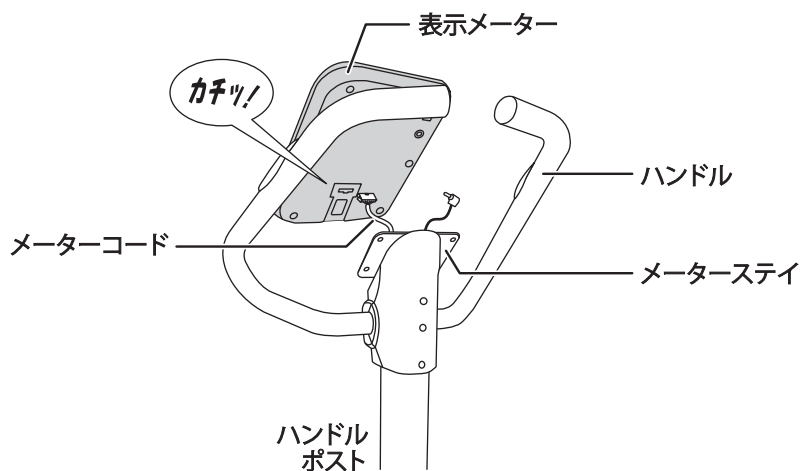
ハンドル
ハンドルステイ
ハンドルカバー
①
②
ハンドルノブ
グリップセンサーコード
3
4

グリップセンサーコード
③
3
ハンドル
ハンドルカバー取付ネジ
ハンドルポスト

⚠ 注 意
突起棒と穴をしっかり合わせ、ガタつきがないか必ず確認してください。

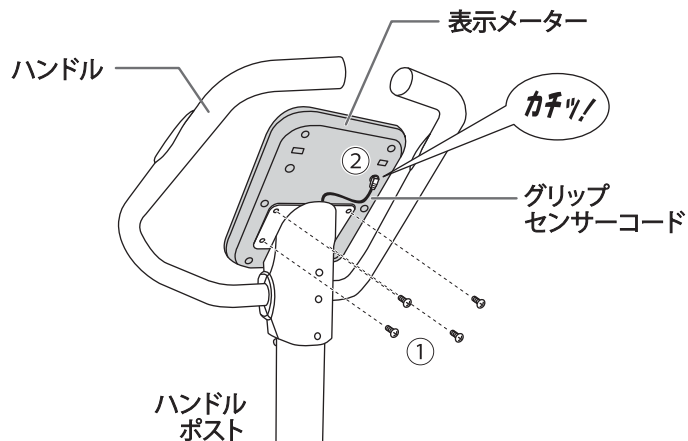
ハンドルステイ
穴
ハンドル
突起棒

⚠ 注 意
運動中にハンドルが動かないようにしっかりと締めてください。

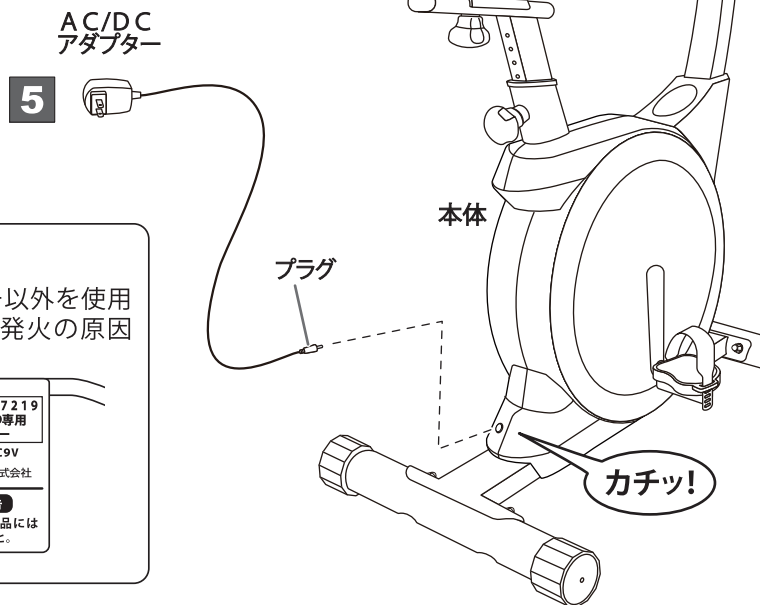
⚠ 注 意
ハンドルのグリップセンサーコードは、ここから出し、コードをはさまないように注意してください。
コードが断線するとメーターが作動しなくなります。

6 メーターコードを接続します

メーターステイから出ているメーターコードを、表示メーター裏側のコネクターに接続します。

組立手順（床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順にしたがい組み立ててください。）

7 表示メーターを取り付けます

① 表示メーター取付ネジで表示メーターを取り付けます。
② ハンドルから出ているグリップセンサーコードを表示メーター裏側に接続します。

8 ＡＣ/ＤＣアダプターを接続します

5 ＡＣ/ＤＣアダプターのプラグを
本体カバー後部のジャックに差し込みます。

※組立完了後、メーターが作動しない場合は、組立手順４、６、７、８のコードの接続をご確認ください。

チェックポイント・サドルの調節

チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック1 … ハンドルやサドルにグラつきなどはありませんか？

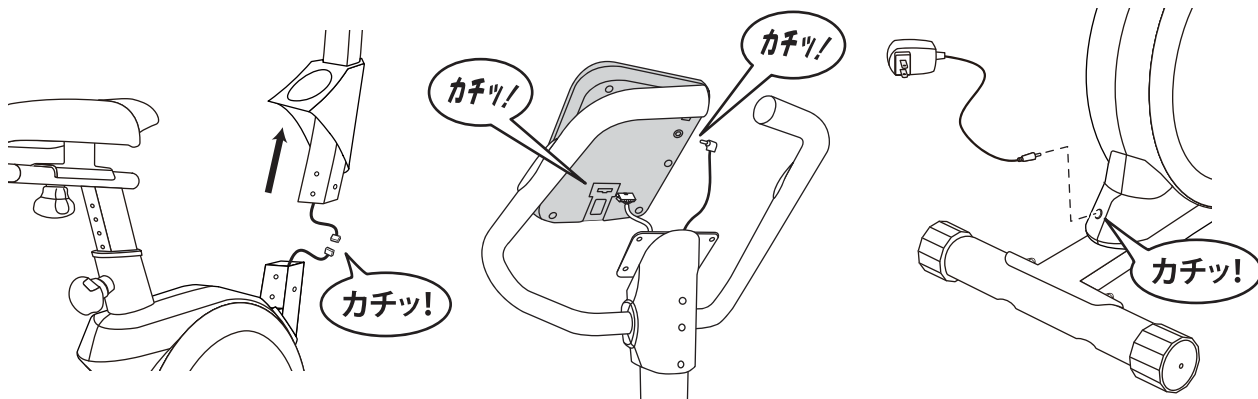
→ P7～P10「組立手順1～8」を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

チェック2 … ペダルはスムーズに回転しますか？

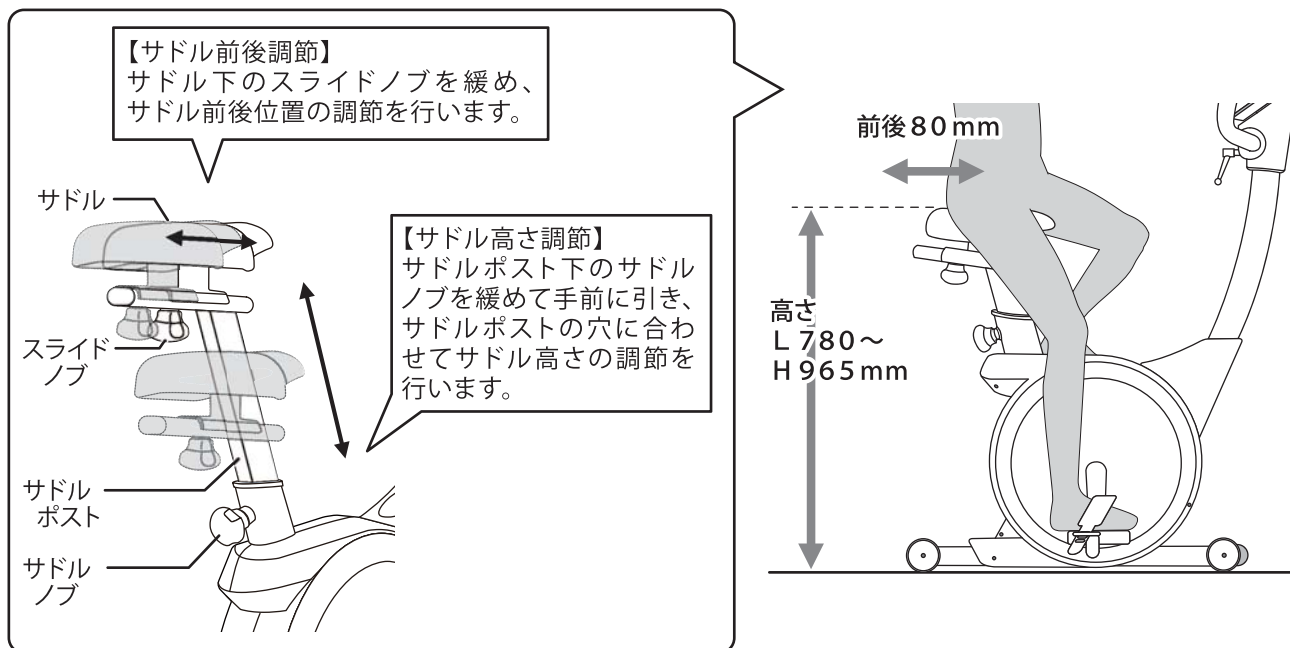
→ P7「組立手順2」を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。ペダル固定ボルトの固定が緩いと、異音が発生することがあります。

※ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し、少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございません。

チェック3 … 各コードの接続は間違えていませんか？

→ P8～P10「組立手順4・6・7・8」を参照の上、再度ご確認ください。

■サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置のときに足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度に調節してください。

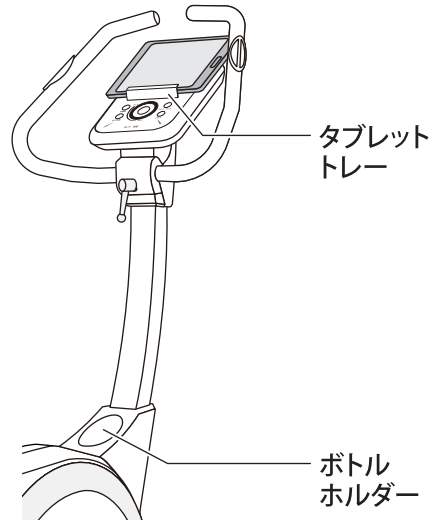
サドル高さ：L 780～H 965mm（上下30mmピッチ×7段階／前後調節無段階80mm）

※調節後は、スライドノブ・サドルノブをしっかり締めてください。

チェックポイント・サドルの調節

タブレットトレーとボトルホルダーについて

お持ちのタブレット端末を置くことができます

⚠ 注意

- 全てのタブレット端末に対応している訳ではありません。トレーに置いたときに不安定になるもの、運動中の振動により落下するものは置かないでください。
- 万一に備え、大切なデータは必ずバックアップをとっておいてください。

ドリンクボトルを置くことができます

⚠ 注意

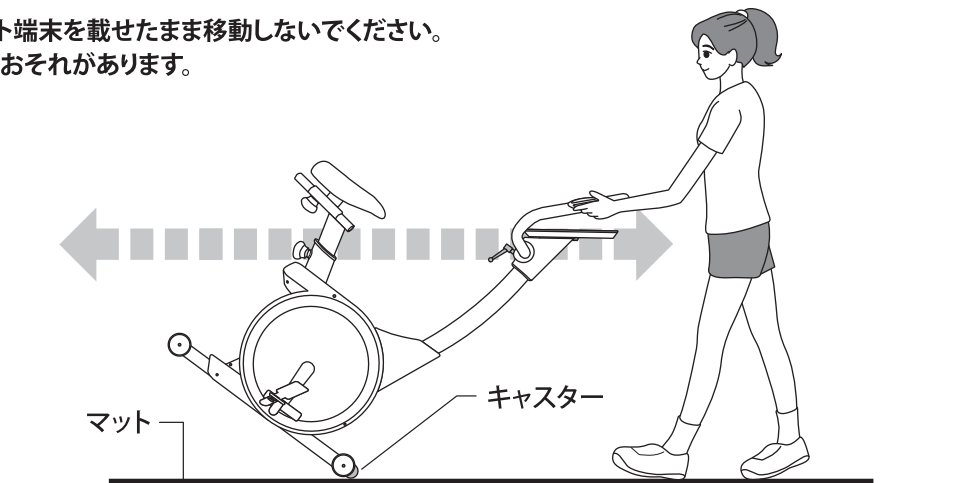
- コップなどふたのない容器は置かないでください。

移動方法

移動はマットの上で

本製品は、キャスターで移動可能ですが、移動の際はハンドルなどがグラついていないか確認し、本体ハンドルを握り、キャスターによって床を傷つけないように床面を保護するマットなどを必ず敷き、その上を移動させてください。

⚠ 注意 **トレーにタブレット端末を載せたまま移動しないでください。落として破損するおそれがあります。**

マット
キャスター

お手入れ方法

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れをしてください。

⚠ 警告 お手入れの際には、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。

■　本　体　：　汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭き取ってください。
■　表示メーター　：　乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。

⚠ 注意

- シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。

表示メーターの機能

この表示メーターはトレーニングメニューの選択やペダル負荷の調節を行うことができます。
また、運動を中止してから数分後に自動的にメーター表示が消える「オートパワーオフ機能」が付いています。

固定表示部

① **時間（分：秒）**
運動経過時間を表示します。
スタート/ストップボタンを押し、スタートすると時間のカウントが始まります。

② **速度（km/h）／回転数（RPM）**
速度と、ペダル回転数を交互に表示します。

③ **距離（km）**
走行距離を表示します。

④ **カロリー（kcal）**
消費カロリーを表示します。
※同じ運動をしても個人差（体格・体質）によって消費するカロリーは違います。
表示されるカロリーはあくまでも一般的な目安としてください。

⑤ **運動量（W）**
運動量を表示します。

⑥ **心拍数（拍/分）**
測定した心拍数を表示します。
※心拍数の測定方法は、P28「グリップセンサー使用上の注意」をご覧ください。

トレーニングメニュー表示

選択中のトレーニングメニューを表示します。

ペダル負荷表示

運動中のペダル負荷を表示します。

【体脂肪】ボタン

体脂肪の測定を開始します。
測定後にもう一度このボタンを押すと、通常画面に戻ります。
※体脂肪の測定方法は、P25「表示メーターの操作方法（体脂肪測定）」をご覧ください。

【体力評価】ボタン

体力評価を開始します。
測定後にもう一度このボタンを押すと、通常画面に戻ります。
※体力評価の測定方法は、P25「表示メーターの操作方法（体力評価）」をご覧ください。

【モード】ダイヤル

- ダイヤルを回す…
  設定時の数値入力や、運動中のペダル負荷調節を行います。
- ダイヤルを押す…
  表示項目の切替、決定を行います。

【スタート/ストップ】ボタン

選択したトレーニングメニューをスタートします。
もう一度押すと、ストップします。

【リセット】ボタン

- 単押し…
  トレーニングメニュー選択画面に戻ります。
- 長押し（３秒以上）…
  ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。

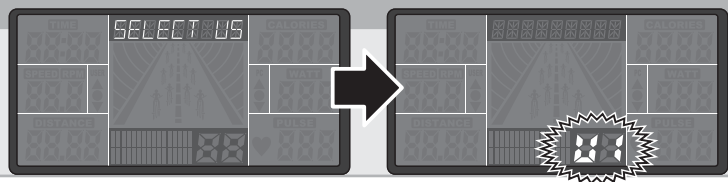
- 運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、Ｐ８～Ｐ10「組立手順４、６、７、８」のコードの接続、AC/DCアダプターの接続をご確認ください。

表示メーターの操作方法（ユーザー登録）

○電源を入れたとき ： ユーザー登録画面（初期画面）から始まります。
○使用中の画面から ： リセットボタンの長押し（３秒以上）でユーザー登録画面（初期画面）になります。

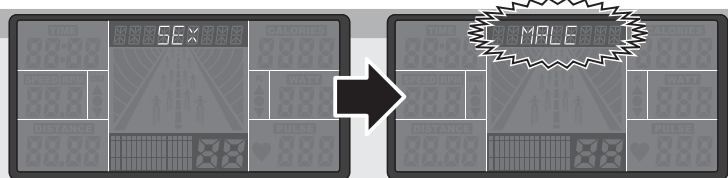
1　登録番号を選択

●「SELECT　USER」の文字が流れている画面で、【モード】ダイヤルを押すと、登録番号選択画面になります。

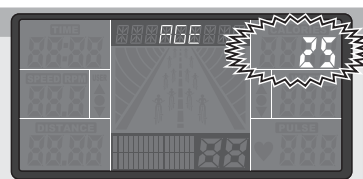
●【モード】ダイヤルを回し、Ｕ１～Ｕ４の登録番号を選択します。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2　性別を選択

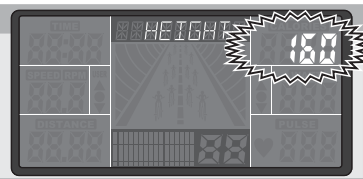
●「SEX」の文字が表示されている画面で、【モード】ダイヤルを押すと、性別選択画面になります。

●【モード】ダイヤルを回し、「MALE（男性）」又は「FEMALE（女性）」を選択します。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

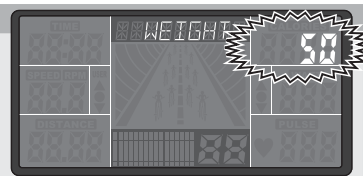
3　年齢を入力

●「AGE」の文字が表示されている画面で、【モード】ダイヤルを回し、年齢（歳）を入力します。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

4　身長を入力

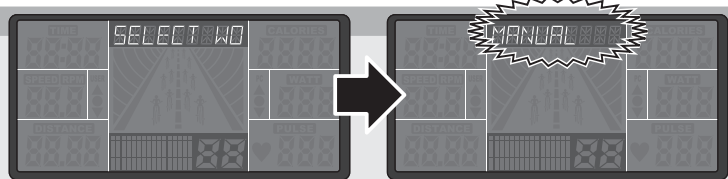
●「HEIGHT」の文字が表示されている画面で、【モード】ダイヤルを回し、身長（cm）を入力します。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

5　体重を入力

●「WEIGHT」の文字が表示されている画面で、【モード】ダイヤルを回し、体重（kg）を入力します。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

6　トレーニングメニューを選択

●「SELECT　WORKOUT」の文字が流れている画面で、【モード】ダイヤルを押すと、トレーニングメニュー選択画面になります。

●【モード】ダイヤルを回し、トレーニングメニューを選択します。

→次ページ以降、各トレーニングメニューのページをご覧ください。

◇MANUAL：マニュアルモード
特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。　⇒　P15～P16へ

◇PROGRAM：プログラムモード
１２種類のプログラムから選択して運動するモードです。　⇒　Ｐ１７～Ｐ１８へ

◇USER　PRO：ユーザープログラムモード
オリジナルのプログラムを作成して運動するモードです。　⇒　Ｐ１９～Ｐ２０へ

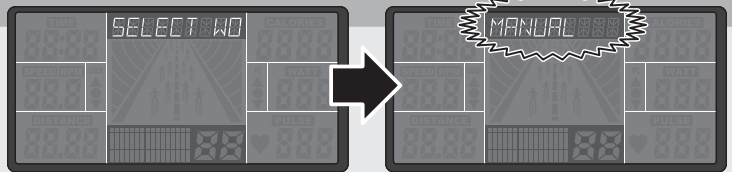
◇H.R.C.：ハートレートコントロールモード
運動中の心拍数が設定した心拍レベルに近づくようにペダル負荷を自動変化させてくれるモードです。　⇒　Ｐ２１～Ｐ２２へ

◇WATT：ワットコントロールモード
設定した運動量（ワット）を一定に保つようにペダル負荷を自動変化させてくれるモードです。　⇒　Ｐ２３～Ｐ２４へ

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

◇**MANUAL：マニュアルモード**
特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。
●１４ページ「ユーザー登録」の操作手順１～５を行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューを選択

●「SELECT WORKOUT」の文字が流れている画面で、
【モード】ダイヤルを押すと、
トレーニングメニュー選択画面になります。
●【モード】ダイヤルを回し、
「MANUAL」（マニュアルモード）を選択します。

注意：この段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
そのままマニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

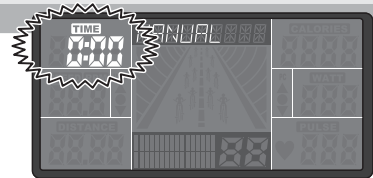
2　各種設定

●各種目標値を設定しない場合は、手順３「運動の開始」へ進みます。
●各種目標値を設定する場合は、手順２-１「目標時間の設定」へ進みます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度に
アラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は１つにされる方がよいです。

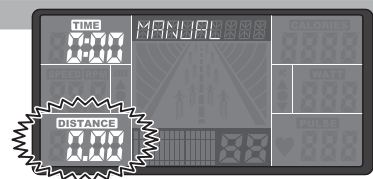
2-1　目標時間の設定

●「TIME」の数値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、目標時間を入力します。
（運動中はカウントダウン表示になり、０になるとアラームが鳴り停止します。）

注意：この項目を設定しない場合は、
そのまま【モード】ダイヤルを押して次の項目へ進みます。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

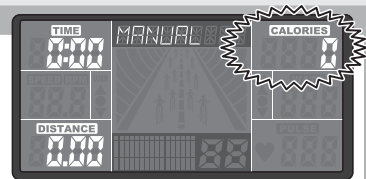
2-2　目標距離の設定

●「DISTANCE」の数値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、目標距離を入力します。
（運動中はカウントダウン表示になり、０になるとアラームが鳴り停止します。）

注意：この項目を設定しない場合は、
そのまま【モード】ダイヤルを押して次の項目へ進みます。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

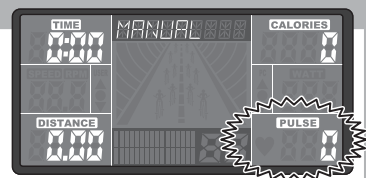
2-3　目標カロリーの設定

●「CALORIES」の数値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、目標カロリーを入力します。
（運動中はカウントダウン表示になり、０になるとアラームが鳴り停止します。）

注意：この項目を設定しない場合は、
そのまま【モード】ダイヤルを押して次の項目へ進みます。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

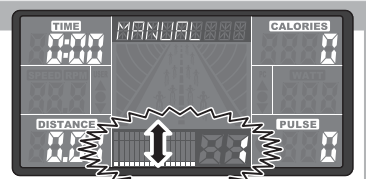
2-4　目標心拍数の設定

●「PULSE」の数値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、目標心拍数を入力します。
（運動中の心拍測定値が、設定値を上回るとアラームが鳴ります。）

注意：この項目を設定しない場合は、
そのまま【モード】ダイヤルを押して次の項目へ進みます。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2-5　運動負荷の設定

●ペダル負荷の値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、ペダル負荷を入力します。
（ペダル負荷は運動中でも調節できます。）

注意：この項目を設定しない場合は、
そのまま【モード】ダイヤルを押して次の項目へ進みます。

【モード】ダイヤルを押すと、手順２-１「目標時間の設定」へ戻ります。

3　「運動の開始」へ（次ページ）

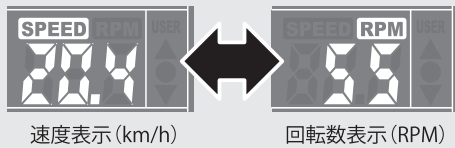
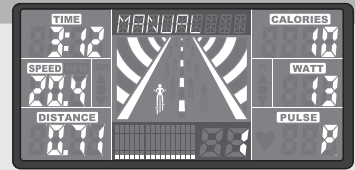
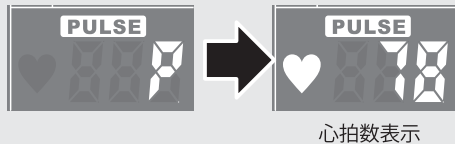
3　運動の開始

●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●「速度（km/h）」表示と、「回転数（RPM）」表示は、交互に切り替わります。

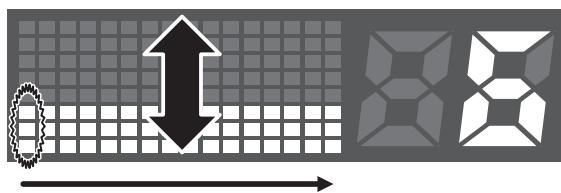
速度表示（km/h）　回転数表示（RPM）

●ハンドルのグリップセンサーを両手で握ると、心拍数を測定・表示します。

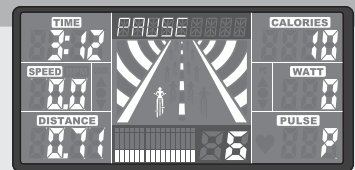
心拍数表示

3-1　ペダル負荷の調節とブロック表示

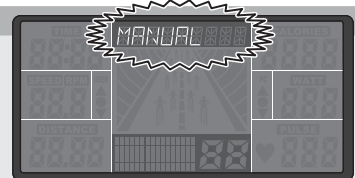
●運動中に【モード】ダイヤルを回して、
ペダル負荷を調節することができます。

●ブロック表示は、進行状態に合わせて
0.1km毎に点滅している列が移動していきます。

※目標時間を設定している場合には、設定時間で
等分割して、経過時間に合わせて点滅している
列が移動していきます。

4　運動の終了

●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を途中で停止させることができます。
停止後、再び【スタート/ストップ】ボタンを押すと、引き続きカウントが開始されます。

※手順２で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、
設定した数値に達するとアラームが鳴り、自動的に終了します。

5　トレーニングメニュー選択画面・ユーザー登録画面に戻る

●【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P14　手順６へ）

トレーニングメニュー選択画面

●【リセット】ボタンを長押し（３秒以上）すると、ユーザー登録画面に戻ります。（P14　手順１へ）

ユーザー登録画面

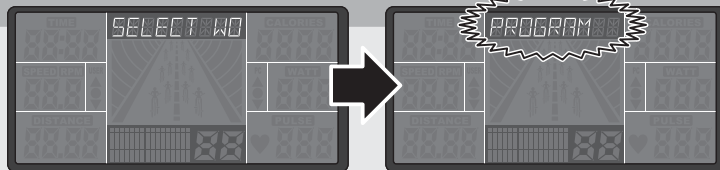
表示メーターの操作方法

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

◇**PROGRAM：プログラムモード**
　１２種類のプログラムから選択して運動するモードです。
●１４ページ「ユーザー登録」の操作手順１～５を行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューを選択

●「SELECT WORKOUT」の文字が流れている画面で、
【モード】ダイヤルを押すと、
トレーニングメニュー選択画面になります。
●【モード】ダイヤルを回し、
「PROGRAM」（プログラムモード）を選択します。

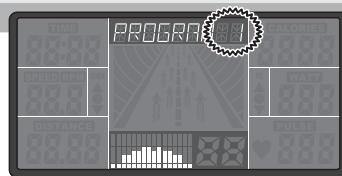
注意：この段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
　　　マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2　各種設定

●手順２-１「プログラムの選択」へ進みます。

注意：プログラムモードでは、時間は２０分からのカウントダウン表示になり、０になると自動停止します。
　　　また、「目標時間」「目標距離」「目標カロリー」「目標心拍数」などの設定はできません。

2-1　プログラムの選択

●「PROGURAM」の番号が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、プログラム番号（１～１２）を選択します。

【PROGRAM　1】

【PROGRAM　2】

【PROGRAM　3】

【PROGRAM　4】

【PROGRAM　5】

【PROGRAM　6】

【PROGRAM　7】

【PROGRAM　8】

【PROGRAM　9】

【PROGRAM10】

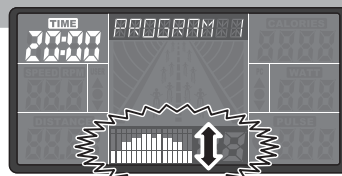
【PROGRAM11】

【PROGRAM12】

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2-2　運動負荷の設定

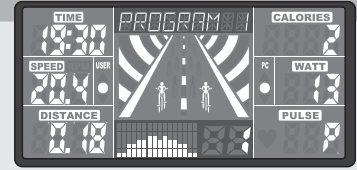
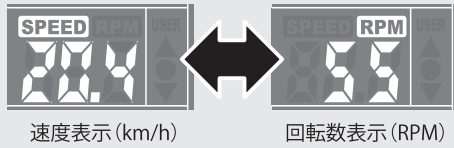
●ブロック表示が点滅します。（ブロックの山の高さがペダル負荷を表します。）
【モード】ダイヤルを回し、ペダル負荷を設定します。

注意：ペダル負荷は運動中でも調節できます。

【モード】ダイヤルを押すと、手順２-１「プログラムの選択」へ戻ります。

3　「運動の開始」へ（次ページ）

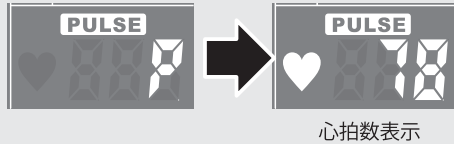
表示メーターの操作方法（プログラムモード）

3　運動の開始

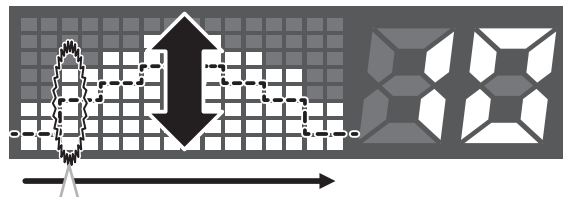
●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●「速度（km/h）」表示と、「回転数（RPM）」表示は、交互に切り替わります。

速度表示（km/h）　回転数表示（RPM）

●ハンドルのグリップセンサーを両手で握ると、心拍数を測定・表示します。

心拍数表示

3-1　ペダル負荷の調節とブロック表示

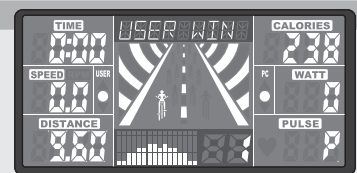
●運動中に【モード】ダイヤルを回して、
　ペダル負荷を調節することができます。
※プログラム全体のペダル負荷が変化します。

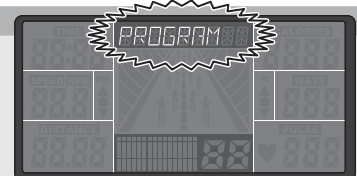
●ブロック表示は、進行状態に合わせて
　75秒毎に点滅している列が移動していきます。
※最後のブロックまで進むと、自動停止します。

●プログラムモードとユーザープログラムモードには、プログラムコンピューターとの対戦機能があります。
コンピューターは、全16列のブロック毎に速度を上げたり下げたり、ペースを変えながら進みます。
運動中の［USER］（ユーザー）と［PC］（コンピューター）の速度比較を、
「▲」「●」「▼」で表示しますので、ユーザはこの表示が常に「●」になる
ように速度を調節しながら運動を行います。
判定は各列毎に行われ、同じペースで運動できれば「ユーザーの勝ち」、
できなければ「コンピューターの勝ち」となります。
（※コンピューターより速くても、遅くてもユーザーの負けとなります。）
ブロックの各列全16回の勝ち負け数によって、最終判定が表示されます。

ユーザーの勝ち数 ＞ コンピューターの勝ち数　⇒　「USER　WIN」
ユーザーの勝ち数 ＝ コンピューターの勝ち数　⇒　「TIE」
ユーザーの勝ち数 ＜ コンピューターの勝ち数　⇒　「PC　WIN」
ハードな運動となりますので、持久力アップする方向けの機能としてゲーム感覚でお使いください。

4　運動の終了

●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を途中で停止させることができます。
　停止後、再び【スタート/ストップ】ボタンを押すと、引き続きカウントが開始されます。

●20分間のカウントダウン後はアラームが鳴り、自動停止します。
※画面上に表示される「USER　WIN」又は「PC　WIN」、「TIE」は、
　手順3に記載のコンピューター対戦結果の表示となります。

5　トレーニングメニュー選択画面・ユーザー登録画面に戻る

●【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P14　手順6へ）

トレーニングメニュー選択画面

●【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、ユーザー登録画面に戻ります。（P14　手順1へ）

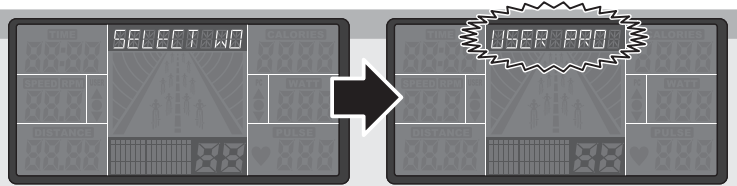
ユーザー登録画面

表示メーターの操作方法（ユーザープログラムモード）

◇**USER　PRO：ユーザープログラムモード**
オリジナルのプログラムを作成して運動するモードです。
●１４ページ「ユーザー登録」の操作手順１～５を行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューを選択

●「SELECT WORKOUT」の文字が流れている画面で、【モード】ダイヤルを押すと、トレーニングメニュー選択画面になります。
●【モード】ダイヤルを回し、「USER　PRO」（ユーザープログラムモード）を選択します。

注意：この段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

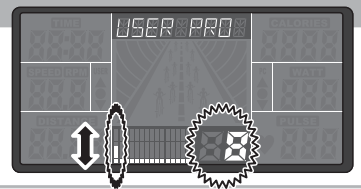
2　各種設定

●手順２-１「１列目のペダル負荷設定」へ進みます。

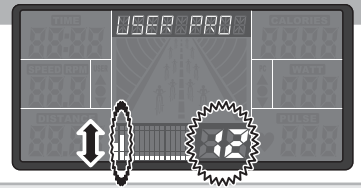
注意：ユーザープログラムモードでは、時間は２０分からのカウントダウン表示になり、０になると自動停止します。
また、「目標時間」「目標距離」「目標カロリー」「目標心拍数」などの設定はできません。

2-1　１列目のペダル負荷設定

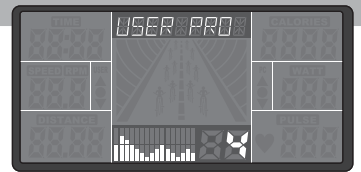
●１列目のブロックと、ペダル負荷の値が点滅します。
（ブロックの山の高さはペダル負荷を表します。）
【モード】ダイヤルを回し、１列目のペダル負荷を設定します。

注意：ペダル負荷は運動中でも調節できます。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2-2　２列目のペダル負荷設定

●２列目のブロックと、ペダル負荷の値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、２列目のペダル負荷を設定します。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

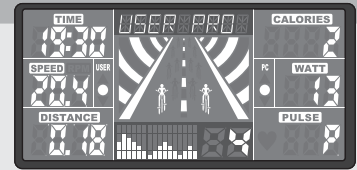
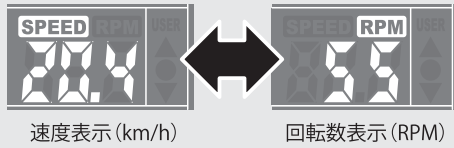
2-3～16　３～１６列目のペダル負荷設定

●以降同様に３～１６列目のブロックのペダル負荷を設定します。

【モード】ダイヤルを押すと、手順２-１「１列目のペダル負荷設定」へ戻ります。

3　「運動の開始」へ（次ページ）

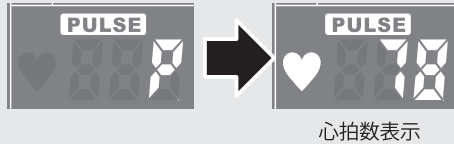
表示メーターの操作方法（ユーザープログラムモード）

3　運動の開始

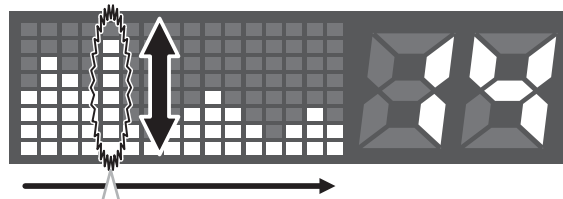
●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●「速度（km/h）」表示と、「回転数（RPM）」表示は、交互に切り替わります。

速度表示（km/h）　　　回転数表示（RPM）

●ハンドルのグリップセンサーを両手で握ると、心拍数を測定・表示します。

心拍数表示

3-1　ペダル負荷の調節とブロック表示

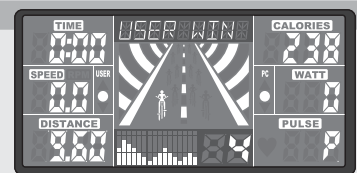
●運動中に【モード】ダイヤルを回して、
　ペダル負荷を調節することができます。
※運動中の列のみ、ペダル負荷が変化します。

●ブロック表示は、進行状態に合わせて
　75秒毎に点滅している列が移動していきます。
※最後のブロックまで進むと、自動停止します。

●プログラムモードとユーザープログラムモードには、プログラムコンピューターとの対戦機能があります。
　コンピューターは、全１６列のブロック毎に速度を上げたり下げたり、ペースを変えながら進みます。
　運動中の［USER］（ユーザー）と［PC］（コンピューター）の速度比較を、
　「▲」「●」「▼」で表示しますので、ユーザはこの表示が常に「●」になる
　ように速度を調節しながら運動を行います。
　判定は各列毎に行われ、同じペースで運動できれば「ユーザーの勝ち」、
　できなければ「コンピューターの勝ち」となります。
　（※コンピューターより速くても、遅くてもユーザーの負けとなります。）
　ブロックの各列全１６回の勝ち負け数によって、最終判定が表示されます。
　ユーザーの勝ち数 ＞ コンピューターの勝ち数　⇒　「USER　WIN」
　ユーザーの勝ち数 ＝ コンピューターの勝ち数　⇒　「TIE」
　ユーザーの勝ち数 ＜ コンピューターの勝ち数　⇒　「PC　WIN」
　ハードな運動となりますので、持久力アップする方向けの機能としてゲーム感覚でお使いください。

4　運動の終了

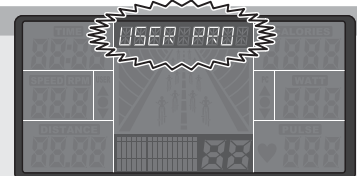
●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を途中で停止させることができます。
　停止後、再び【スタート/ストップ】ボタンを押すと、引き続きカウントが開始されます。

●２０分間のカウントダウン後はアラームが鳴り、自動停止します。

※画面上に表示される「USER　WIN」又は「PC　WIN」は、手順３に記載のコンピューター対戦
　結果の表示となります。

5　トレーニングメニュー選択画面・ユーザー登録画面に戻る

●【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P14　手順６へ）

トレーニングメニュー選択画面

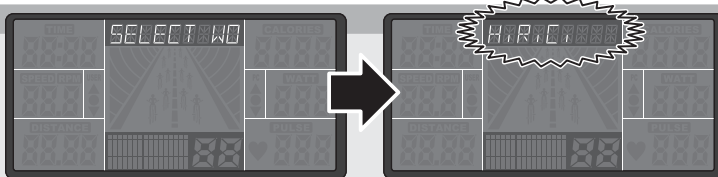
●【リセット】ボタンを長押し（３秒以上）すると、ユーザー登録画面に戻ります。（P14　手順１へ）

ユーザー登録画面

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

◇**H. R. C.：ハートレートコントロールモード**
運動中の心拍数が設定した心拍レベルに近づくようにペダル負荷を自動変化させてくれるモードです。
●１４ページ「ユーザー登録」の操作手順１～５を行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューを選択

●「SELECT WORKOUT」の文字が流れている画面で、【モード】ダイヤルを押すと、トレーニングメニュー選択画面になります。
●【モード】ダイヤルを回し、「H. R. C.」（ハートレートコントロールモード）を選択します。

注意：この段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

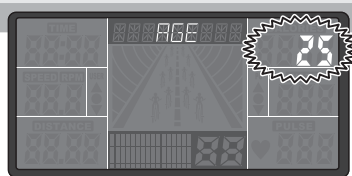
2 各種設定

●運動時の目標心拍レベルを決めます。 手順２-１「年齢の設定」へ進みます。

注意：目標心拍レベル「５５％」「７５％」「９０％」とは、入力された年齢情報から計算された最大心拍数に対する割合（％）を示します。割合（％）が大きいほど、ハードなトレーニングとなります。

2-1 年齢の設定

●「AGE」の文字が表示されている画面で、ユーザー登録で入力した年齢（歳）が表示されます。
【モード】ダイヤルを回すと、年齢を変更することができます。
変更が無ければ、そのまま次の項目へ進みます。

注意：ここで年齢を変更すると、ユーザー登録した年齢情報も変更されます。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

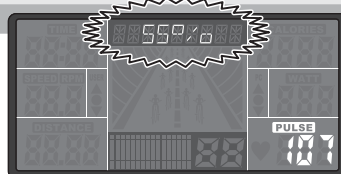
2-2 目標心拍レベルの選択

●【モード】ダイヤルを回し、目標心拍レベルを選択します。

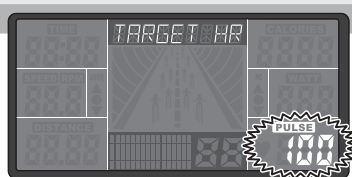
【55％、75％、90％を選択】
入力された年齢情報から計算された割合の値が、目標心拍数になります。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

【TARGET HRを選択】
割合ではなく、次の項目で入力した数値が目標心拍数になります。

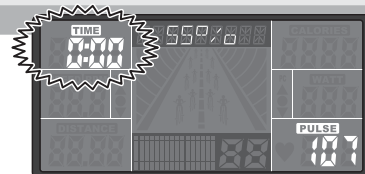
【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2-3 目標心拍数の入力

●「PULSE」の数値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、目標心拍数を入力します。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2-4 目標時間の設定

●「TIME」の数値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、目標時間を入力します。
（運動中はカウントダウン表示になり、０になるとアラームが鳴り停止します。）

注意：この項目を設定しない場合は、そのまま【モード】ダイヤルを押して次の項目へ進みます。

【モード】ダイヤルを押すと、手順２-２「目標心拍レベルの選択」へ戻ります。

3 「運動の開始」へ（次ページ）

表示メーターの操作方法

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

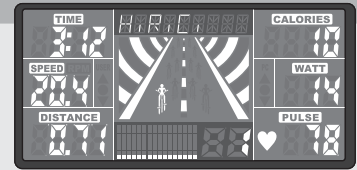
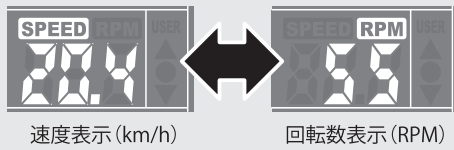
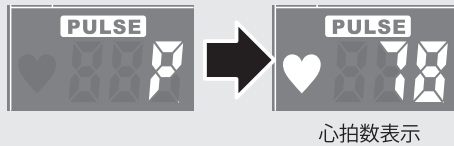
3　運動の開始

●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●「速度（km/h）」表示と、「回転数（RPM）」表示は、交互に切り替わります。

速度表示（km/h）　回転数表示（RPM）

●ハンドルのグリップセンサーを両手で握ると、心拍数を測定・表示します。

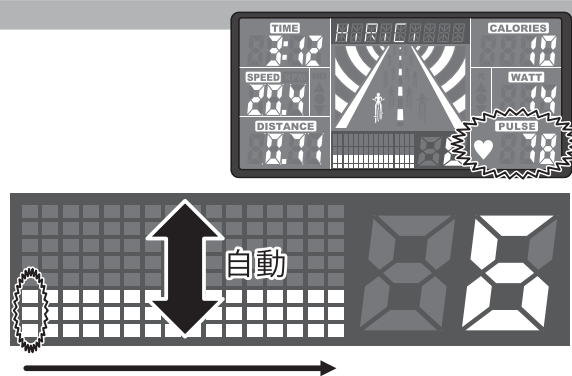
心拍数表示

3-1　ペダル負荷の調節とブロック表示

●「ハートレートコントロールモード」では、運動中に【モード】ダイヤルを回して、ペダル負荷を調節することはできません。
（ペダル負荷は自動調節されます）

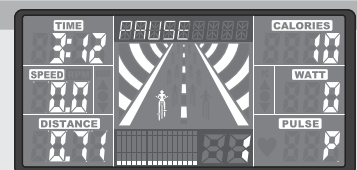
●ペダル負荷は、運動中の心拍数が手順２で設定された目標心拍数より低ければ、自動的に１段階ずつ上がっていき、高ければ自動的に１段階ずつ下がっていきます。

※運動中に心拍数を測定していない場合には、「NEED　HR」と表示され、そのまま心拍数を測定していなければ、自動的に終了します。

●ブロック表示は、進行状態に合わせて0.１km毎に点滅している列が移動していきます。

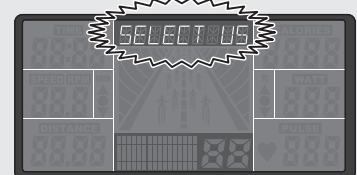
※目標時間を設定している場合には、設定時間で等分割して、経過時間に合わせて点滅している列が移動していきます。

4　運動の終了

●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を途中で停止させることができます。
停止後、再び【スタート/ストップ】ボタンを押すと、引き続きカウントが開始されます。

※手順２で、「時間」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達するとアラームが鳴り、自動的に終了します。

5　トレーニングメニュー選択画面・ユーザー登録画面に戻る

●【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P１４　手順６へ）

トレーニングメニュー選択画面

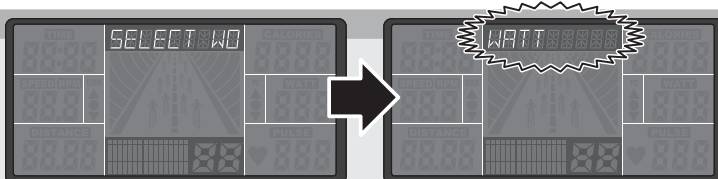
●【リセット】ボタンを長押し（３秒以上）すると、ユーザー登録画面に戻ります。（P１４　手順１へ）

ユーザー登録画面

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

◇**WATT：ワットコントロールモード**
設定した運動量（W）を一定に保つようにペダル負荷を自動変化させてくれるモードです。
●１４ページ「ユーザー登録」の操作手順１～５を行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューを選択

●「SELECT WORKOUT」の文字が流れている画面で、【モード】ダイヤルを押すと、トレーニングメニュー選択画面になります。
●【モード】ダイヤルを回し、「WATT」（ワットコントロールモード）を選択します。

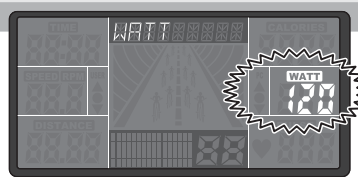
注意：この段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2　各種設定

●運動時の目標運動量（ワット）を決めます。　手順２-１「目標運動量（ワット）の設定」へ進みます。

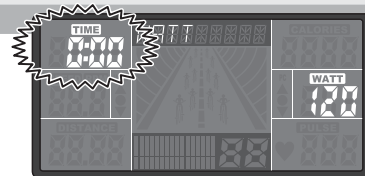
2-1　目標運動量（ワット）の設定

●「WATT」の数値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、目標運動量（ワット）を入力します。
（目標運動量は運動中でも変更できます。）

注意：この項目を設定しない場合は、そのまま【モード】ダイヤルを押して次の項目へ進みます。

【モード】ダイヤルを押して、決定します。

2-2　目標時間の設定

●「TIME」の数値が点滅します。
【モード】ダイヤルを回し、目標時間を入力します。
（運動中はカウントダウン表示になり、０になるとアラームが鳴り停止します。）

注意：この項目を設定しない場合は、そのまま【モード】ダイヤルを押して次の項目へ進みます。

【モード】ダイヤルを押すと、手順２-１「目標運動量（ワット）の設定」へ戻ります。

3　「運動の開始」へ（次ページ）

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

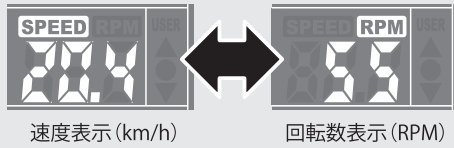
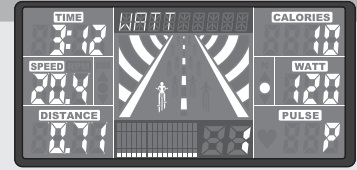
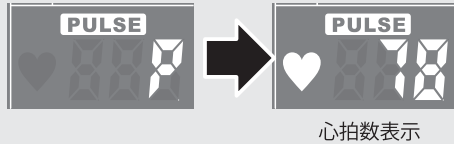
3　運動の開始

●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●「速度（km/h）」表示と、「回転数（RPM）」表示は、交互に切り替わります。

速度表示（km/h）　　回転数表示（RPM）

●ハンドルのグリップセンサーを両手で握ると、心拍数を測定・表示します。

心拍数表示

3-1　ペダル負荷の調節とブロック表示

●「ワットコントロールモード」では、運動中に
【モード】ダイヤルを回して、
手俊２で設定した目標運動量（ワット）を変更する
ことができます。
（ペダル負荷は自動調節されます）

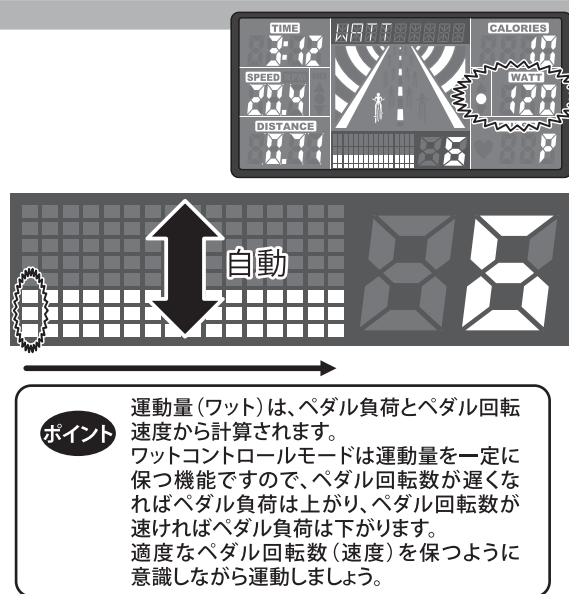
●ペダル負荷は、運動中の運動量（ワット）が
手順２で設定された運動量になるように
自動的にが変化します。

※運動中の運動量が設定値よりも多すぎる、又は
少なすぎる場合には、運動量（ワット）表示部に
「▲ー ー ー」、又は「▼ー ー ー」と表示され、
アラームが鳴り続けます。
ペダル回転数を下げる、又は上げて、設定した
運動量になるように運動量を調節してください。
運動量を調節されず、「ー ー ー」の表示が数分
間続くと、自動的に終了します。

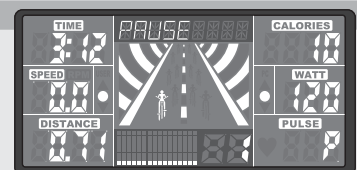
●ブロック表示は、進行状態に合わせて
0. 1 km毎に点滅している列が移動していきます。

※目標時間を設定している場合には、設定時間で
等分割して、経過時間に合わせて点滅している
列が移動していきます。

運動量（ワット）は、ペダル負荷とペダル回転
速度から計算されます。
ワットコントロールモードは運動量を一定に
保つ機能ですので、ペダル回転数が遅くな
ればペダル負荷は上がり、ペダル回転数が
速ければペダル負荷は下がります。
適度なペダル回転数（速度）を保つように
意識しながら運動しましょう。

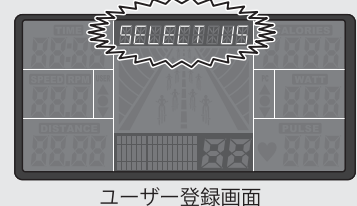
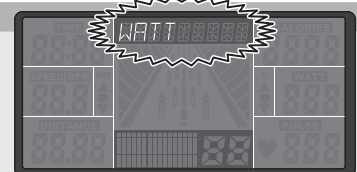
4　運動の終了

●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を途中で停止させることができます。
停止後、再び【スタート/ストップ】ボタンを押すと、引き続きカウントが開始されます。

※手順２で、「時間」の目標値を設定している場合には、
設定した数値に達するとアラームが鳴り、自動的に終了します。

5　トレーニングメニュー選択画面・ユーザー登録画面に戻る

●【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P14　手順６へ）

トレーニングメニュー選択画面

●【リセット】ボタンを長押し（３秒以上）すると、ユーザー登録画面に戻ります。（P14　手順１へ）

ユーザー登録画面

表示メーターの操作方法（体力評価）

◇体力評価
運動によって上昇した心拍数が、運動終了後1分間でどれくらい心拍数が回復したかを評価する機能です。

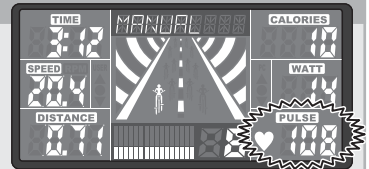
●一般的に心肺機能が優れている人は、運動開始時の心拍数は緩やかに上昇し、運動終了後は直ちに回復しようとする傾向にあります。

●運動不足がちな人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数は急上昇し、運動終了後もなかなか安静時の心拍数まで回復しない傾向があります。

この機能では、運動直後の上昇した心拍数と、運動を終了した１分後の心拍数の差から、６段階評価で表示します。

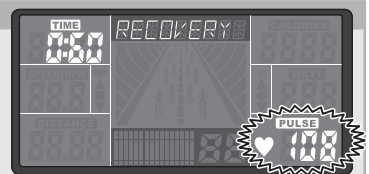
1　運動によって、心拍数が上がった状態にする。

●ハンドルのグリップセンサーを握り、心拍数を測定しながら運動を行い、心拍数を上げます。
（心拍数を測定している画面であれば、どのトレーニングメニューでもよい）

注意：心拍数が上がっていない状態で測定すると、元々安静時の心拍数との差が小さいため、評価結果が正しく表示されません。

2　体力評価を開始

●心拍数が表示されている状態で、【体力評価】ボタンを押すと、評価測定が始まり、６０秒のカウントダウンをしていきます。

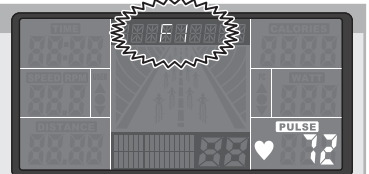
カウントダウン中は、運動を行わず体を休めた状態で心拍数を測り続けてください。

注意：心拍数を表示していなければ、【体力評価】ボタンを押しても反応しません。

3　体力評価結果を表示

●カウントダウン終了後、表示部に「F１」～「F６」の判定表示が出ます。

F1　F2　F3　F4　F5　F6

優れている　⇔　劣っている

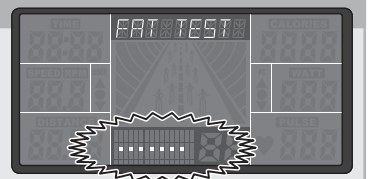
●評価終了後、【体力評価】ボタン、又は【リセット】ボタンを押すと、元のトレーニング画面に戻ります。

表示メーターの操作方法（体脂肪測定）

◇体脂肪測定
体脂肪率を測定する機能です。

●体脂肪率の測定には、水分率や骨密度なども大きく関係します。本機では簡易的な測定となりますので、あくまで目安としてお使いください。

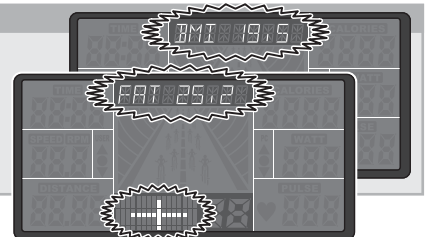
1　体脂肪測定を開始

●運動を中止している画面で、【体脂肪】ボタンを押すと、体脂肪測定が始まります。
ハンドルのグリップセンサーを両手で握り、体脂肪を測定します。

注意：正しく測定できているときには、ブロック表示部の左から右へ、ドット（点）が表示されていきます。
測定できていないときには、ブロック表示部に「－」が左右交互に表示されます。

2　体脂肪測定結果を表示

●測定後、表示部には「FAT（体脂肪率（%））」と、「B.M.I 値」が交互に表示され、ブロック表示部には、「－」「＋」「△」「◇」の判定マークを表示します。

注意：１４ページの「ユーザー登録」情報が正しく入力されていない場合、正常な測定結果が表示されませんのでご注意ください。

●測定終了後、【体脂肪】ボタンを押すと、元のトレーニング画面に戻ります。

■体脂肪率の判定基準値

●本機で測定された体脂肪率は下記の表が基準値となります。

	や　せ	標　準	軽肥満	肥　満
男性	10％未満	10％以上～20％未満	20％以上～25％未満	25％以上
女性	20％未満	20％以上～30％未満	30％以上～35％未満	35％以上

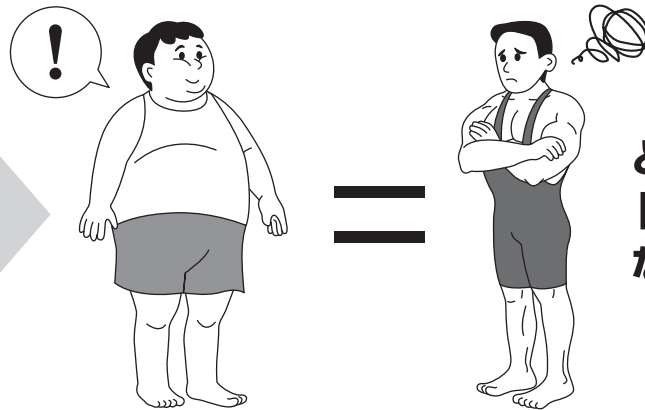
表示メーターの操作方法（体脂肪と体脂肪計について）

■ あなたの肥満度は･･･？

従来の肥満度の目安として、よく「標準体重（kg）＝（身長−80）×0.7」などの数式を目にしたことはありませんか?
しかし、これでは実際の肥満度はわかりません。
特に、身長や体重だけでは内部の脂肪の量まではわかりませんし、筋肉の多い人などは筋肉の方が脂肪よりも重いので、この数式には当てはまらない人も多いでしょう。
また、近年見た目だけではわからない「かくれ肥満」の増加も指摘されています。
そんななか、今最も有効とされている「肥満度チェック」の方法が“体脂肪を測定して体脂肪率を知る”ことなのです。

**例えば、
従来の計算
方法を使うと･･･**

**身長と体重が
同じなら**

＝

**どんな場合でも、
「肥満度は同じ」に
なってしまう･･･？**

■ 体脂肪率とは？

体脂肪率とは、“体重に対してどれだけの体脂肪があるか”ということを表している数値です。
この体脂肪が多ければ「肥満」の状態となり、高血圧症や高脂血症、糖尿病なども引き起こす可能性がありますし、時には心筋梗塞や狭心症などに発展する場合もあります。
では、体脂肪は少なければそれで良いかと言うと、そうでもありません。体脂肪値の少ない「やせすぎ」も健康にはあまり良くないと言われています。体脂肪は体温を保ったり、ビタミンを身体中に運搬したりする重要な役割も持っていますので、やせすぎると病原菌などへの抵抗力が衰え、病気になりやすくなったり疲れやすくなったりします。
つまり、健康を保つためには、体脂肪と筋力のバランスのとれた身体をつくることが一番重要なことと言えます。

**体重が50kgで
体脂肪率が20%なら、
50×0.2＝10で
体脂肪は
10kgの計算･･･。**

表示メーターの操作方法（体脂肪と体脂肪計について）

■ ご使用にあたっての注意事項

体脂肪率の測定には、水分率や骨密度なども大きく関係します。
身体を鍛え抜いたアスリートなどの筋肉は、一般の方に比べ、体脂肪率が多く計算される場合があります。
また、以下のような方も、実際の体脂肪率と差が出る可能性があります。
このような場合、本機の体脂肪測定機能は、あくまで体脂肪率の変動を見る「めやす」としてお使いください。

アスリート（ボディビルダーや スポーツを職業とされる方など）

妊娠中の方

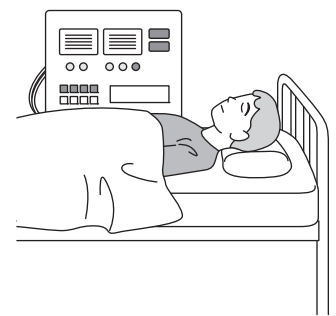
成長期の児童

高齢者

発熱している方

むくみ症の方

骨の密度が非常に低い方（骨粗鬆症患者など）

人工透析患者

表示メーターの操作方法（B.M.I 値とは）

B.M.I値とはBody Mass Indexの略語で「体重（kg）÷身長（m）^{2}」で計算され、一般に「22」が基準といわれている値です。これによって一般的にやせ・正常・肥満の3種類を比較します。
あくまで体格的な基準として目安にしてください。
本機では、測定後体脂肪率とB.M.I値が交互に表示されます。

■ B.M.I値判定表

B.M.I 値	判　定
＜18.5	や　せ
18.5≦～＜25.0	正　常
25.0≦	肥　満

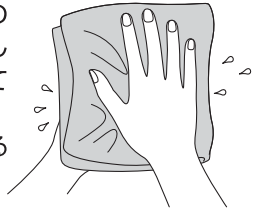
また、近年B.M.Iの判定値が肥満者（B.M.I値≧25.0）の人が増加していることが発表されています。

グリップセンサー使用上の注意

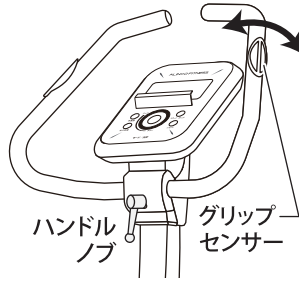
グリップセンサーは両手で握る

片手では測定できません。

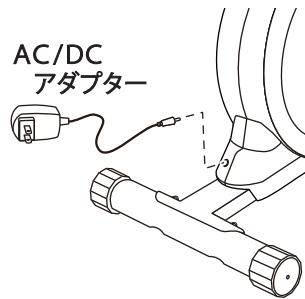
濡れた手／乾燥した手では正しく測定できません

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

血行が悪いと測定できません

血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。
その場合には、血行をよくしてから測定してください。
また、グリップセンサーは強く握らず、軽く触れる程度に握ってください。

ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調節する時にはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調節を行ってください。
ハンドル角度調節後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにガタつきがないことを必ず確認してください。

心拍数測定ができなくなった時には

グリップセンサーは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなくなります。その際には、AC/DCアダプターをコンセントから抜き、10秒以上たってから再度入れ直してください。電源を一度切ることによって、コンピューターを初期状態に戻します。

● この表示メーターは、医療機器ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
● 心拍測定ができない場合は、P10「組立手順7」のコードの接続をご確認ください。

故障かな?と思う前に

■ 故障かな?と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●メーターが作動しない	○AC/DCアダプターをコンセントにしっかりと差し込まれていますか? ○AC/DCアダプターのコードプラグを本体にしっかりと差し込まれていますか? ○P8～P10「組立手順4・6・7・8」の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●心拍測定ができない 心拍測定値が乱れる	○P10「組立手順7」のグリップセンサーコードとメーター裏のコードの接続をご確認ください。 ○本ページ上の「グリップセンサー使用上の注意」をご確認ください。
●メーター表示が出ない	○P8～P10「組立手順4・6・7・8」の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●消費カロリーや体脂肪測定の数値が正しく表示しない	○P14「表示メーターの操作方法(ユーザー登録)」手順1～5の項目が正しく入力されているかご確認ください。
●ペダルがスムーズに回らない	○ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。 (内部の駆動ベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます)
●ペダルを回すと異音がする	○左右のペダル固定が緩んでいませんか? P7「組立手順2」のペダル固定ボルトを再度しっかりと工具で増し締めしてください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話または FAX でその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
(AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～PM1:00 及び土・日・祝祭日を除く)まで

表示メーターの操作方法　早見表

● 本体にAC/DCアダプターを差し込む、または【リセット】ボタンを長押し（３秒以上）してユーザー登録画面（初期画面）から始める。

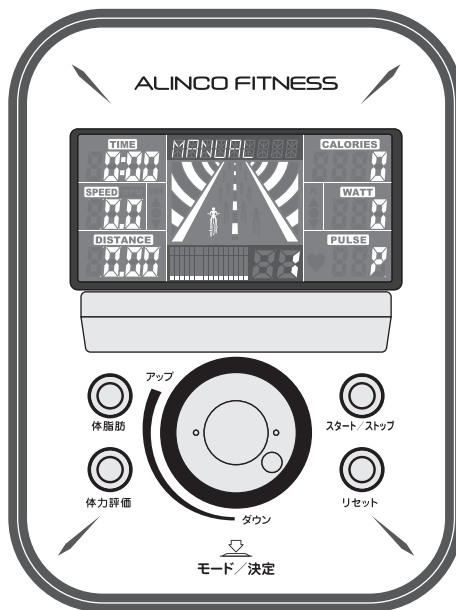
［SELECT USER］ ： ユーザー登録画面

【モード】ダイヤルを押して登録番号画面に
【モード】ダイヤルを回してＵ１～Ｕ４を選択
【モード】ダイヤルを押して決定

【モード】ダイヤルを押して性別選択画面に
【モード】ダイヤルを回して性別（男/女）を選択
【モード】ダイヤルを押して決定

【モード】ダイヤルを回して年齢（歳）を入力
【モード】ダイヤルを押して決定

【モード】ダイヤルを回して身長（cm）を入力
【モード】ダイヤルを押して決定

【モード】ダイヤルを回して体重（kg）を入力
【モード】ダイヤルを押して決定

［SELECT WORKOUT］ ： トレーニングメニュー選択画面

【モード】ダイヤルを押してトレーニング選択画面に
【モード】ダイヤルを回してトレーングメニューを選択

［MANUAL］：マニュアルモード

【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標時間を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標距離を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標カロリーを入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標心拍数を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回してペダル負荷を入力
【モード】ダイヤルを押して決定

●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
運動中に【モード】ダイヤルを回して
ペダル負荷を変更可能
●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了
●目標設定値達成で自動終了

［PROGRAM］：プログラムモード

【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回してプログラムを選択
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回してペダル負荷を入力
【モード】ダイヤルを押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
運動中に【モード】ダイヤルを回して
ペダル負荷を変更可能
●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了
●２０分で自動終了

［USER PRO］：ユーザープログラムモード

【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して１列目のペダル負荷を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
同様に16列目までのペダル負荷を入力
【モード】ダイヤルを押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
運動中に【モード】ダイヤルを回して
ペダル負荷を変更可能
●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了
●２０分で自動終了

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。
【リセット】ボタンを長押し（３秒以上）すると、ユーザー登録画面に戻ります。

[H. R. C.]：ハートレートコントロールモード
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して年齢（歳）を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標心拍レベルを選択
「55%」「75%」「90%」を選択
「TARGET HR」を選択
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標心拍数を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標時間を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了
●目標時間達成で自動終了
[WATT]：ワットコントロールモード
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標運動量（ワット）を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【モード】ダイヤルを回して目標時間を入力
【モード】ダイヤルを押して決定
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
運動中に【モード】ダイヤルを回して
目標運動量（ワット）を変更可能
●【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了
●目標時間達成で自動終了

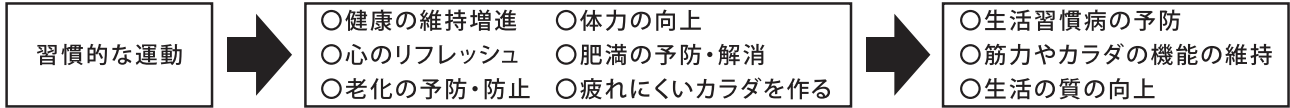
トレーニングについて

運動のすすめ

私たちのカラダは、20歳前後をピークにして歳とともに衰えはじめますが、30代、40代の働きざかりに入ると、職場や家庭での責任からストレスも重なり、心身の衰えは加速される一方です。しかし、普段から、カラダを動かして、適度な運動を続けていれば、カラダの衰えはゆるやかなものとなり、運動をする人としない人では、格段の差が出てくるものです。
毎日を笑顔で過ごすためにも、運動はなくてはならないものなのです。

習慣的な運動

○健康の維持増進	○体力の向上
○心のリフレッシュ	○肥満の予防・解消
○老化の予防・防止	○疲れにくいカラダを作る

○生活習慣病の予防
○筋力やカラダの機能の維持
○生活の質の向上

自分に合った運動

健康づくりのために運動が必要といっても、急に激しい運動を長時間行わないようにしてください。どんな運動を行う場合でも、安全が確保されている必要があり、そのためには、次のような事項に注意が必要です。

○翌日まで疲労が残らない。
○急に運動の強度を上げない。
○運動中や終了後に、苦痛を感じない。
○水分の補給、保湿に注意する。
○十分な睡眠をとっていること。
○体調の悪いときは休む。
○他の人とおしゃべりしながら続けられるレベルの運動。

【セルフチェック】

運動前のチェック		運動中のチェック	
	二日酔い		急にめまいがする
	めまいがする		激しい疲労感がある
	吐き気がする		冷や汗が出る
	全身がだるい		吐き気がする
	熱っぽい		胸が苦しい、痛い
	睡眠不足		呼吸が苦しい
	血圧が高い		ふらつきがある
	脈がいつもより多い		脈の乱れ

トレーニング手順

体調チェック
○体重・血圧・脈拍の測定

ウォーミングアップ
○軽く汗ばむ程度の有酸素運動 ○ストレッチ体操

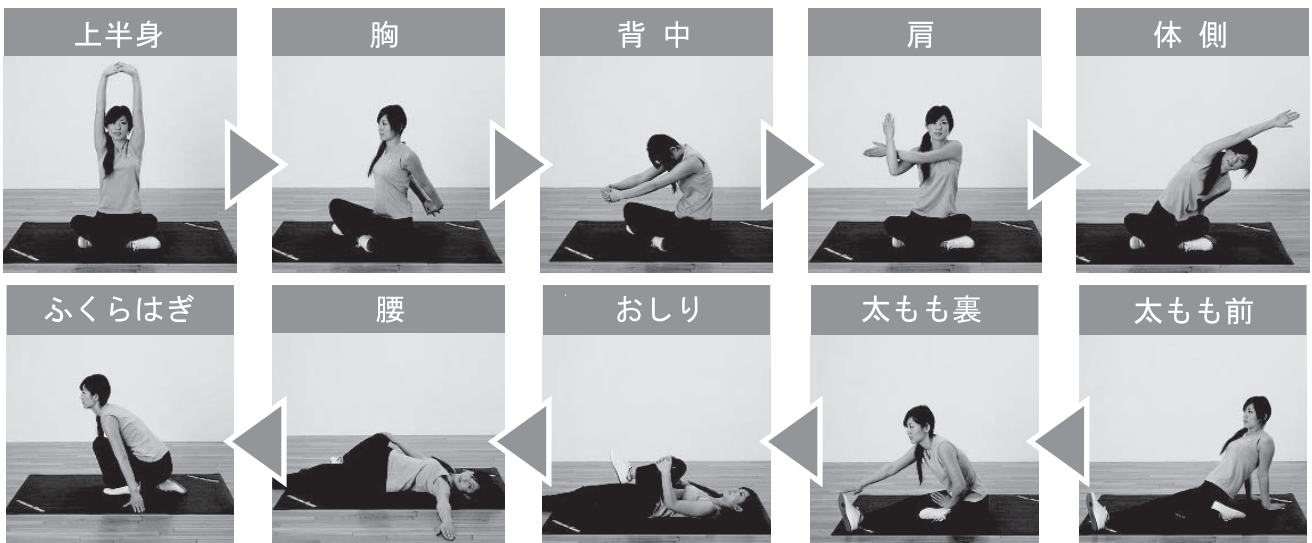
メインエクササイズ
○有酸素運動 20〜60分間 ○筋力トレーニング

クールダウン
○ストレッチ体操 ○マッサージ

※トレーニング内容は、ストレッチ体操や有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよく行います。
※メインエクササイズは、目的に合わせた時間、負荷でトレーニングを行います。

【 運動の注意点 】
○バランスのとれた体力づくりをしましょう。○運動は継続しないと、それまで得られたトレーニング効果は徐々に消失します。
○各自の年齢や体力、健康度などを考慮して行いましょう。○時間をかけて負荷は少しずつ上げて行いましょう。

ウォーミングアップとクールダウン　～ウォーミングアップやクールダウンにはストレッチ体操が効果的です～

【ストレッチ体操の効果】○柔軟性を高める。○ケガや障害の予防。○血流を促進して、疲労回復。○リラグゼーション効果。

【ストレッチ体操の注意点】
○無理をして力いっぱいにカラダを伸ばしたり、痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
○ストレッチの間は、息を止めず、深呼吸をしながら、リラックスして行いましょう。
○反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、伸ばしている筋肉を意識しながら行いましょう。

トレーニングについて

有酸素トレーニング

有酸素運動は、脂肪をエネルギーとして運動を行うので、効果的に脂肪が燃焼でき、減量に最適なエクササイズです。また、長時間運動することもできるので、持久力の養成や強化にも役立ちます。本製品を使用することで、自宅でも快適に有酸素運動が行えますので、本機を継続的に使用して、健康なカラダを手に入れましょう。

有酸素トレーニングの効果

○心臓・血管に無理のない刺激を与える。
○持久力が増し、スタミナのある体力をつくる。
○脂肪の消費が多く、肥満を予防する。
○生活習慣病の予防や治療に有効。

有酸素トレーニングの強度の設定方法について　～安全で効果的にトレーニングを行うための方法を2つ説明します～

①「心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)」から運動強度を設定する。

効果的に運動を行うには、目的に適した心拍数で運動することが重要です。下記「心拍数からみた運動強度の早見表」(下図左)は、最大心拍数の割合（目安）を早見表にしています。まず、「目的別の最大心拍数の割合について」（下図右）から運動目的を決定し、ターゲットゾーン（%）を確認してください。例えば、「脂肪燃焼」が目的であれば、最大心拍数の５０～６０%がターゲットゾーンになります。ターゲットゾーンより「心拍レベルが低い場合」は、運動強度（速度）をあげ、逆に「心拍レベルが高い場合」は、運動強度は、運動強度（速度）を落としてください。但し、あらかじめ設定されている運動強度は、体力レベルや個人の健康状態により、運動強度（速度）は異なりますので、あくまでも「運動の目安」として使用してください。

【心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)】

年齢／負荷	10 代	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~以上
100%	210	205	200	195	190	185	180	175	170
90%	190	185	180	175	170	165	160	155	150
80%	175	170	165	160	155	150	145	140	135
70%	160	155	150	145	140	135	130	125	120
60%	145	143	140	135	130	125	120	115	110
50%	135	133	130	125	120	115	110	108	105
40%	125	123	120	115	110	108	105	103	100
30%	115	113	110	108	105	103	100	98	95

【目的別の最大心拍数の割合について】

ターゲットゾーン	運 動 目 的
４０～５０%	リハビリ・運動不足解消
５０～６０%	脂肪燃焼
６０～７０%	心肺機能向上

心拍数のチェック方法
脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、１０秒間測り、その数値を6倍にして1分間の心拍数に換算しましょう。

② 安静時の心拍数から運動強度を設定する。

上記の「心拍数からみた運動強度の早見表」は、年齢を目安として目標の心拍数を算出しています。そのため、個人のレベルによっては、運動すると「きつく感じたり」、「非常に楽だ」ということがあります。より自身の目的に適した運動中の目標心拍数は、下記の計算式によってご自身の年齢と安静時の心拍数から算出できます。

$$\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\}\times\begin{matrix}0.5 & (\text{体脂肪の燃焼が目的})\\ 0.6 & (\text{心肺機能向上が目的})\end{matrix}+\text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

※上記２つの設定方法と次項で説明している「主観的運動強度」から、ご自身に最も適した運動強度（速度）を見つけてください。

筋力トレーニング

「筋力トレーニング＝ボディビル」というイメージがまだ根強いようですが、日常生活での運動量が減少している現代人だからこそ、「筋力トレーニング」が必要なのです。筋力は貯蓄のようなもので、何もしなければ毎年確実に減っていき、やがてなくなります。そうならないためにも筋力トレーニングを定期的に行って、貯筋(筋肉を蓄えること)を増やす必要があるのです。有酸素運動だけでなく、「筋力トレーニング」を組み合わせて運動をすることでバランスの取れた健康・体力作りが行えます。

筋力トレーニングの効果

- 基礎筋力の養成および向上。
- 基礎代謝を高め、脂肪が燃えやすい体をつくる。
- 姿勢やプロポーションを整える。
- 腰痛・膝痛・肩こりなどの緩和および予防。

筋力トレーニングの注意点

- トレーニングの目的に応じて負荷を設定しましょう。
- 充分なウォーミングアップを行いましょう。
- トレーニングの動作、フォームは正確に行いましょう。
- 呼吸は止めないようにしましょう。
- トレーニングしている筋肉を意識しましょう。

家庭で出来る筋力トレーニング

- 自分の体重を利用した自重運動。腹筋やスクワット、腕立て（プッシュアップ）など。
- ダンベルやリストアンクルウェイト（砂袋）などを利用したウエイトトレーニング。
- ゴムチューブの張力を利用したエクササイズ。

※ 筋力トレーニングの方法は数多くあり、実施する人の目的にあった方法で、楽しく、無理せず、そして継続的に運動をすることが大切です。ぜひ、筋力トレーニングを取り入れて、「疲れないカラダ」、「引き締まったカラダ」を作りましょう。

続けるための、トレーニングダイアリー。

運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフの単位(kgなど)	月　日(日)	月　日(月)	月　日(火)	月　日(水)
体重(kg)					
運動前血圧(mmHg)					
運動後血圧(mmHg)					
運動開始・終了時間					
運動時間(分)					
ウォーカー速度(km/h)					
バイク運動負荷(段階)					
運動時最大心拍数					
体調(5段階評価) 1 < 5 悪い 良い					
今日あったことや体調、思ったことなどを書きましょう					

1．ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2．体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3．ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	今週の感想

記入例

(Kg)	5月　1日（日）
67.0	
66.5	
66.0	
65.5	
65.0	
64.5	
64.0	
63.5	
63.0	
62.5	
62.0	
61.5	
	65.8
	138/85
	120/78
	AM 7:00～7:30 PM 4:30～5:00
	30×2セット
	5
	138
	5
	今日で運動を始めて1ヶ月。体が軽くなった感じがする。しかし、昨日は食べ過ぎたので、トレーニングを2セットした。

■製品仕様

項目	内容
品名	プログラムバイク7219
品番	AFB7219
サイズ（組立状態）	W500×D970×H1,265mm
質量（重量）	約30.5kg
サドル高さ	L780～H965mm ・上下調節7段階（30mmピッチ） ・前後調節無段階（調節幅80mm）
適応身長	約150～180cm
電源	専用AC/DCアダプター 入力AC100V（50/60Hz）／出力DC9.0V
消費電力	3.0W
主な材質	スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、HIPS（耐衝撃性ポリスチレン）、PP（ポリプロピレン）、PVC（ポリ塩化ビニル）、PU（ポリウレタン）
生産国	中国

修理・アフターサービスのご案内

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル 0120-30-4515

（受付時間AM10:00～PM4:00 但しPM12:00～PM1:00及び土・日・祝祭日を除く）

左記以外受付
FAX：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
FAX又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFB7219：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P28「故障かな?と思う前に」をご確認ください。